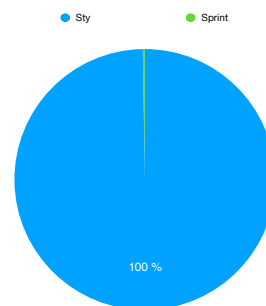
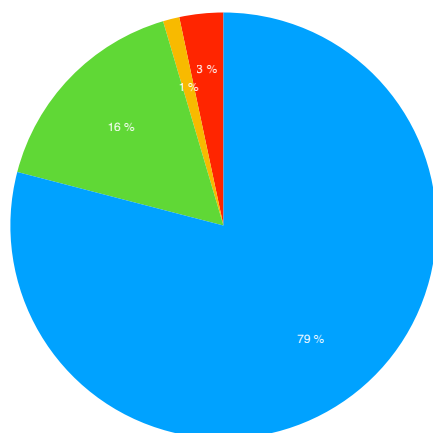


TEAM SANTANDER NIVÅ 3: 8-10 h/v

			A1	A2	A3	A3+	Tävl	Sty	Sprint
24	MÅN	Vila							
25	TIS	Löpning A2. Kom igång 15min A1 - 3 x 15min A2 flytlöpning "lagomt jobbigt" med 2min A1 mellan varje - 15min A1	1t 19m	34m	45m				
26	ONS	Styrketräning + 60min valfri A1 (förutom löpning) tex SkiErg, cykel, rullskidor, roddmaskin, stairmaster...	1t 30m	1t				30m	
27	TOR	Löpning A3+. Uppv. 20min A1 - 1 x 1000m A3+ - 100m gå-vila - 2 x 800m A3+ med 100m gå-vila mellan - 3min A1/vila - 2 x 600m A3+ med 100m gå-vila mellan - 3min A1/vila - 2 x 400m A3+ - 10min A1	1t 6m	43m		23m			
28	FRE	Vila							
29	LÖR	Cykel 2t A1 (alt: rullskidor) + 1t Löpning A1	3t	3t					
30	SÖN	Styrketräning med extra fokus på bål/core + 45min valfri A2 (ej löpning) Gärna SKIErg	1t 30m		1t			30m	
			8t 25m	5t 17m	1t 45m		23m	1t	
31	MÅN	Vila							
1	TIS	Löpning A3. Uppv 20min A1 - 8st backsprinter å 20 steg, promenera ner mellan varje - 3min A1 - 5000m A3 i valfri terräng. Försök att spring progressivt, dvs fortare mot slutet. Starta kontrollerat i låg A3, och avsluta sista 500m i A3+ - 20min A1	1t 10m	51m		24m			8
2	ONS	Styrketräning med lite extra fokus på säte och core + 60min valfri A1 (ej löpning)	1t 30m	1t				30m	
3	TOR	Löpning A2-A3. "Hur långt kommer du på en timme?" Börja i ett tempo som du säkert tror att du kan klara av att hålla i en timme. Om du kan öka farten efter halva tiden så gör ett försök. Ett bra sätt att känna till ditt tempo på längre pass.	1t	1t					
4	FRE	Vila							
5	LÖR	Cykel 2t A1 + Löpning 1,5t A1 Lugnt! Genomför tiden är fokus.	3t 30m	3t 30m					
6	SÖN	Styrketräning med extra fokus på bål/core + 30min valfri A1 (ej löpning)	1t	30m				30m	
			8t 10m	6t 51m	0	24m		1t	8
7	MÅN	Vila							
8	TIS	Löpning A2. Kom igång 15min A1 - 3 x 15min A2 flytlöpning "lagomt jobbigt" med 2min A1 mellan varje - 15min A1	1t 19m	34m	45m				
9	ONS	Styrketräning med lite extra fokus på säte och core + 30min valfri A1 (ej löpning)	1t 30m	1t				30m	
10	TOR	Löpning A3+. Uppv 20min A1 - 8st backsprinter å 20 steg, promenera ner mellan varje - 3min A1 - 2 x 800m A3+ med 100m gå-vila mellan - 3min A1 - 2 x 600m A3+ med 100m gå-vila mellan - 3min A1 - 2 x 400m A3+ med 100m gå-vila mellan - 3min A1 - 2 x 200m A3+ med 100m gå-vila mellan - 15min A1	1t 9m	51m		18m			8
11	FRE	Vila							
12	LÖR	Löpning 3t A1. Mkt lugnt, tiden är fokus. Njut av att vara ute längre med låg belastning.	3t	3t					
13	SÖN	Styrketräning + 60min valfri A2 (ej löpning)	1t 30m		1t			30m	
			8t 28m	5t 25m	1t 45m		18m	1t	8
14	MÅN	Vila							
15	TIS	Löpning A2. Kom igång 15min A1 - 3 x 15min A2 flytlöpning "lagomt jobbigt" med 2min A1 mellan varje - 15min A1	1t 19m	34m	45m				
16	ONS	Styrketräning + 30min valfri A1 (ej löpning)	1t	30m				30m	
17	TOR	Vila							
18	FRE	Löpning A3+. Uppv. 20min A1 - 1 x 1000m A3+ - 100m gå-vila - 2 x 800m A3+ med 100m gå-vila mellan - 3min A1/vila - 2 x 600m A3+ med 100m gå-vila mellan - 3min A1/vila - 2 x 400m A3+ - 10min A1	1t 6m	43m		23m			
19	LÖR	Rullskidor 3t A1 + Löp 1t A2	4t	3t	1t				
20	SÖN	Rullskidor 3t A1	3t	3t					
			10t 25m	7t 47m	1t 45m		23m	30m	
			1d 11t 28m	1d 1t 20m	5t 15m	24m	1t 4m	3t 30m	32

● A1 ● A2 ● A3 ● A3+ ● Tävl ● Sty ● Sprint



STYRKETRÄNING

I ditt träningsprogram ingår en hel del styrketräning. Här kommer olika övningar som du kan variera dig mellan:

Vårprogram Team Santander 2023-2024

Övning	Antal reps	Antal set	Mål
Bålprogram Screen	10-30	2	Lyckas hålla bålkontakt mot golvet hela programtiden
Komplexfemman	15-25	2	Styrkeuppvärmning med god kontroll
Gummiband axelstabilitet	6-10 på varje del	2	
Utfall bakåt/Bulgarian splits	6-10 på varje ben	3	
Situps på boll	10-30	3	Ordentlig crunch, nyp ihop det sista på magmusklerna varje reps
Ryggfemman	30-50	3	
Bänkpress/armhävningar	5-20 beroende på motstånd	3	
Draken	5 på varje ben	3	Kommer att vara en balansutmaning i början. Kör med stabila skor.

"Ben och Bål" Team Santander 2023-2024

Övning	Antal reps	Antal set	Mål
Bålprogram Screen	10-30	2	Lyckas hålla bålkontakt mot golvet hela programtiden
Komplexfemman	15-25	2	Styrkeuppvärmning med god kontroll
"Mountain Climber"	20-30	3	Utgå från det du orkar med stabil position
Utfall bakåt/Bulgarian splits	6-10 på varje ben	3	
Situps på boll	10-30	3	Ordentlig crunch, nyp ihop det sista på magmusklerna varje reps
Sittande tåhävningar med skivstång	20-30	3	
Draken	5 på varje ben	3	Kommer att vara en balansutmaning i början. Kör med stabila skor.

”Bål och Bringa” Team Santander 2023-2024

Övning	Antal reps	Antal set	Mål
Bålprogram Screen	10-30	2	Lyckas hålla bålkontakt mot golvet hela programtiden
Komplexfemman	15-25	2	Styrkeuppvärmning med god kontroll
Gummiband axelstabilitet	6-10 på varje del	2	
Chins	1-20	3	Med eller utan hjälp, hur du vill. Bara du tar dig upp...
Situps på boll	10-30	3	Ordentlig crunch, nyp ihop det sista på magmusklerna varje reps
Ryggfemman	30-50	3	6-10 på varje delmoment
Marklyft	8-12	3	Lättare marklyft för att hitta bålkontakten i draget
Bänkpress/armhävningar	5-20 beroende på motstånd	3	

Den femgradiga skala som vi använder oss av i träningsprogrammen är:

A1 = Lugn träning. 60–75 % av max. ”Prat-tempo”

A2 = Snabbare distans. 75–80 % av max. ”Något flåsig, men ingen mjölksyra

A3 = Tröskel. 85–90 % av max. ”Kan prata korta fraser”. På gränsen till mjölksyra

A3+ = Kort tävlingsfart. 90–95 % av max. ”Mycket jobbigt, klarar av några minuter åt gången”

Tävling = Mjölksyreträning. 95–100 % av max. Formtoppningsträning, endast inför huvudmål